3e JAARGANG No. 6 15 WINTERMAAND 1938

ONTWAKEND VOLK

MAANDBLAD TOT VORMING VAN
DEN NEDERLANDSCHEN GEEST

OPSTELRAAD: MALIEBAAN 35, UTRECHT
UITGAVE: NENASU — POSTBUS 2 — LEIDEN
INSCHRIJFGELD: f 1.50 PER JAAR (f 0.75 PER HALF JAAR)
POSTREKENING 207915 (TEN NAME VAN „VOLK EN VADERLAND")



's Volks bevrijding

Zoo groeit in stilt' het land van onz' gedachten:
't komt vechtende naar boven in allemans gemoed;
't ontrijst aan schamelheid en weêrbaarheid te gare —
het karnt en gist, maar borrelt naar het klare,
het zuiv're, vrome, brave, zilte, Dietsche bloed,
dat voedde door den tijd de vrijste der geslachten!

Al wat gescheiden was, al wat te zeer geketend,
't moerlemaeit dooreen, het bruist en murmureert
en kneedt den volkschen deeg — in 's volks gemoed aan
['t marren —
en stijgt aloveral — als daglicht over nacht aan 't karren —
naar noorderlijken aard, al steigerend gespeerd,
't wapent heel ons volk en maakt het zuiver wetend.

Is 't d'Oorbron die, geparst in al te nauwe schachten,
haar water spreidend in te diepe spleet —
plots, wegen blind, òptorent naar de vlakte
en baant zich eenen weg, in 't vrijste nog vòl strakte,
en borrelt over âl en schijvert zonder weet,
bevruchtend heel ons volk in plengensblije krachten?

Ja, 't Dietsche Volk, ontkraakt zich aan de staatsche banden —
en âl de gouwen geraken aan het branden:
zij schieten vol van vuur, in onverhoedschen blos,

en al wat hànden heeft en al wat hoòfd en hàrte —
het spoedt zich tot den arbeid, wèg werpend èlke smarte —
en duizend handen ree, hakken den laatsten staatschen tros!

MARKWARD

(Overgenomen uit „De Blauwvoet", Jaarg. 18, no. 10).

Aeonen



Wij verdeelen de minuut in seconden, het uur in minuten, de dag in uren, de maand in dagen, het jaar in maanden, de eeuw in jaren, de eeuwen in aeonen.

Uit onzen schooltijd herinneren wij ons nog de gangbare tijdsperiodiseering der „algemeene geschiedenis", de oudheid, de eerste eeuwen der christelijke jaartelling, de middeleeuwen en de nieuwe tijd.

Waar wij de snijpunten in de historie zetten en hoe wij de tijdsperioden karakteriseeren, (het een staat met het ander in nauwe wisselwerking), hangt ongetwijfeld af van onze kennis der historie. In die mate b.v. als onze kennis van de Germaansche oudheid het beeld en de karakteristiek van die oudheid verandert, zal ook de periodiseering van het Europeesche geestesleven een ingrijpende wijziging ondergaan.

Maar het hangt ook af van ons geloof. De liberaal periodiseert anders dan de marxist, de revolutionnair anders dan de conservatief, Spengler anders dan Troeltsch. Aan ons geloof ontleenen wij de maatstaven, de beginselen, de methode, ons geloof beheerscht de visies, met welke wij de periodiseering voltrekken, de historie construeeren, de feiten beoordeelen, de verschijnselen karakteriseeren.

En dat is van te meer gewicht, omdat het periodiseeren van de historie niet alleen een arbeid van wetenschappelijke weet-

gierigheid is, maar een zeer practische zijde heeft: het bedoelt den eigen tijd te leeren kennen, ja, een prediking voor den eigen tijd te zijn, gelijk het op zijn beurt weer beïnvloed wordt door den kijk, dien men op eigen tijd heeft. En dan maakt het b.v. weer eenig verschil, of wij ons in eigen tijd door de schaduwen van morgen „genomen" voelen, dan wel of wij ons zien te voorschijn treden uit de nevelen van gisteren.

Een uitnemend overzicht van bestaande periodiseeringen vindt de lezer, die er belang in stelt, in: Troeltsch, **Gesammelte Schriften**, III, 1922, S. 730 f.f.

Het bleek reeds, dat tenminste voor de geschiedenis van Europa het ontstaan en de ontwikkeling van het christendom bij de periodiseering dier geschiedenis een rol van beteekenis speelde. En niemand zal ontkennen, dat aan het christendom die rol terecht werd toegekend.

Of het echter een rol is, die het christendom zichzelf toekende, is een andere zorg. Het christendom gaf n.l. zelf een periodiseering der wereldgeschiedenis, in welke het een rol, de hoofdrol, speelde. En in orthodox-christelijke kringen is zij nog de geldende. Den meesten mijner lezers zal zij niet onbekend zijn: paradijs, zondeval, voorbereiding van de komst van Christus, de „volheid des tijds", de uitstorting van den Heiligen Geest, gevolgd door de kerkgeschiedenis en zendingsgeschiedenis: het „laatste der dagen", dat afgesloten zal worden door de bekeering van Israël en de wederkomst van Christus. Op deze periodiseering berustte b.v. het beroemde werk van Augustinus: de Civitas Dei (het Rijk Gods), dat de tegenstelling was van het Romeinsche rijk, dat hij onvergankelijk meende zoolang de wereld duurde en pas ophouden zou met het wereldeinde.

Tegen deze periodiseering is in den modernen tijd zooveel in het midden gebracht, dat wie prijs stelt op den titel van „intellectueel" het aan zijn fatsoen verplicht acht, haar als ondeskundig af te wijzen. De meening der nieuw-testamentische schrijvers, als zouden zij het „laatste der dagen" beleven, is immers door de feiten weerlegd. Sinds Copernicus onderging het wereldbeeld een radicale wijziging. Onze kennis van de historie heeft zich dermate verwijd, dat tijden, die sinds menschenheugenis voor grijze oudheid doorgingen, nu bijna als moderne tijden aandoen en hun waarde van „antiek" verloren. Zoo ooit, dan geldt nu:

„An dem Ozean der Zeiten
Steht ein kleines Menschenkind,
Schöpft mit seiner kleinen Hand
Tropfen aus den Ewigkeiten;
Seht das kleine Menschenkind,
Sammelt flüstrende Gerüchte,
Trägt sie in ein kleines Buch,
Schreibt darüber: Weltgeschichte."

Toch is het mijn bedoeling voor het goed recht dezer periodiseering een lans te breken.

Al is zij niet meer bruikbaar op de wijze, waarop zij b.v. door Augustinus gehanteerd werd, daarom is zij nog niet onbruikbaar geworden.

Om dit in te zien hebben wij haar slechts te midden der moderne periodiseeringen een eigen plaats en kwaliteit toe te kennen. Zij is niet de vrucht van historisch onderzoek, maar van geloof. En waar alle periodiseeringen — gelijk wij schreven — niet slechts resultaat van historisch onderzoek, maar ook van geloof zijn, geven wij aan deze periodiseering de functie om ons de maatstaven, de beginselen, de visies te verstrekken, met welke wij de historische periodiseeringen voltrekken.

Wat het hoofdmotief is voor een symphonie, veelvuldig gevarieerd telkens terugkeerend, dat is deze periodiseering voor de historische periodiseeringen. Men zou haar de metaphysische kunnen noemen, die ons den zin van het wereldgebeuren openbaart, die ons in de wir-war van dat gebeuren vaste lijnen wijst, en die zich ook in elke tijdsperiode afzonderlijk herhaalt, zonder dat aan haar „Einmaligkeit" daarmede wordt te kort gedaan.

Wat in de „volheid des tijds" geschied is, krijgt dan een beteekenis, die zich van elk ander historisch gebeuren onderscheidt. Het is „einmalig" in de historie geschied, het staat in de historie, de historie is er op betrokken, maar de historie heeft het niet verzwolgen, het is niet in de historie vervloeid, de historie heeft het niet in zichzelf omgezet: het blijft bovenhistorisch; het heeft den zin van het wereldgebeuren geopenbaard.

Allereerst is het daar zichtbaar geworden, dat het wereldgebeuren de keerzijde, één front, is van een metaphysisch gebeuren: de strijd tusschen licht en duisternis, Christus en Antichrist, leven en dood, tusschen de revoluties uit de diepten van

Gods raad en die uit de diepten van den Satan, tusschen Gods oordeel en den duivelschen wil tot den chaos, tusschen de scheppingen van Gods Geest en de wonderen der daemonen.

Dàt is het motief, dat duizendvoudig gevarieerd, telkens terugkeert en de wereldgeschiedenis beheerscht en aan die geschiedenis zin geeft, zooals het groote spel van licht en duisternis aan ontelbare tafereelen het aanzien geeft; zooals de geschiedenis der menschheid verschijnt als geschiedenis der volken en der individuen en zich in elk dier historiës herhaalt en gestalte verkrijgt. Dàt is het motief, dat wij moeten kunnen onderscheiden, zullen wij „de teekenen der tijden" verstaan, en dienovereenkomstig handelen en in de keuzen des levens beslissen.

Er zijn menschen, die in de „Openbaringen van Johannes" het boek zien, dat den loop der historie in het „laatste der dagen" profeteert. In die kringen komt het voor, dat men elkander vraagt: „tot welk hoofdstuk zouden wij nu gekomen zijn?" Ik meen, dat dit meer een oefening der fantasie dan een werkelijkheidszin is. Alleen te prijzen is in zulke overleggingen de poging om van uit de metaphysische tijdsperiodiseering het gebeuren van den eigen dag te doorlichten. En dat is ook het geheim van de aantrekkingskracht, die zij op duizenden uitoefenen. Wereldhistorie in den zin, waarin die kringen het probeeren, valt niet te schrijven. „Wij kunnen niet uit onze eigen historische huid kruipen" (Troeltsch). Het is ook niet noodig: „de verborgen dingen zijn voor den Heere onzen God". Maar den zin van het wereldgebeuren in eigen historie en tijd terugvinden, dat kunnen wij wel. En indien wij dat probeeren, dan zal het ons verbazen hoe veel „toepassingen" wij vinden van hetgeen de Heilige Schrift ons omtrent dat wereldgebeuren onderwijst. Men staat verbaasd — zei Hoedemaker eens — hoeveel wereldwijsheid men soms aantreft bij menschen, die nauwelijks hun naam kunnen schrijven, maar die hun Bijbel kennen."

Wij meenen, dat wij een kentering der tijden beleven, op welke een „gedaante dezer wereld voorbij gaat" (1 Cor. VII, 31) en een nieuwe tijd aanbreekt. Dat zijn oordeelstijden, maar ook lentetijden. Lentetijden zijn ook oordeelstijden, maar oordeelstijden zijn ook lentetijden, omdat het doel van het oordeel niet de crisis, maar het heil is.

Oordeelstijden: lees eens 1 Cor. VII en merk op voor hoeveel duizenden hetgeen daar geschreven staat voor hen geschreven schijnt en voor hun situatie.

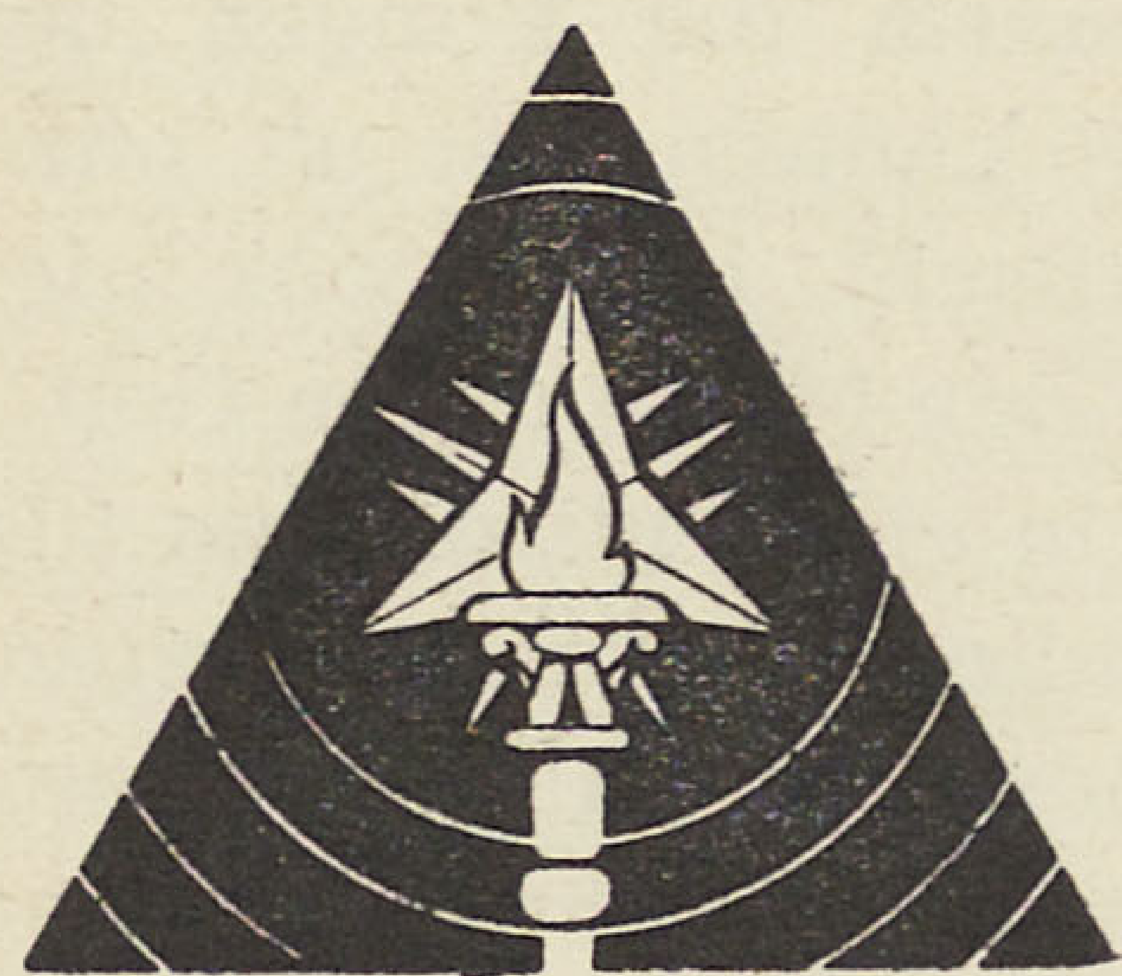
Lentetijden: wie dat gelooft, kijkt niet in een toekomst van chaos, maar van nieuwscheppingen Gods en van openbaringen van Zijn rijk en van het komen van Christus; hij wil Kerstfeest vieren.

Laten we ook Lucas XVIII opslaan en als een vraag voor onzen tijd de vraag lezen, die daar gesteld wordt: „De Zoon des Menschen, als Hij komt, zal Hij ook geloof vinden op de aarde?"

De gevolgtrekkingen, die wij dan te maken hebben voor onzen tijd, voor onzen strijd, voor ons innerlijk leven, zullen niet nalaten zich dan dagelijks aan ons op te dringen.

W. Th. B.

Een kleine daad van groote waarde



Op de Landelijke Werkers-bijeenkomst op Zaterdag 22 Zaaimaand 1938 in het R.A.I.-gebouw te Amsterdam heeft kameraad dr. Van Genechten ons ernstig en met grooten nadruk gewaarschuwd tegen de gevaren van een te groote vrees voor terreur en broodroof, indien we ons door die te groote vrees laten weerhouden onze beginselen te belijden en onzen strijd naar beste krachten mee te strijden.

Zeer terecht heeft hij er onze aandacht op gevestigd, dat het Nederlandsche Volk gelukkig te fatsoenlijk en te eerlijk is om te terroriseeren en te broodrooven. Dat zich een enkel geval als uitzondering zal voordoen, mag ons niet bevreesd maken en ervan weerhouden voor onze beginselen uit te komen.

De waarschuwing van kameraad Van Genechten haal ik gaarne aan in verband met het algemeen **niet** dragen van ons insigne in het openbaar, wat ik meen te moeten zien als één der uitingen van te groote vrees voor persoonlijk nadeel.

Toen ik in 1937 na een verblijf in Indië van meerdere jaren,

in Nederland terugkeerde, was ik zeer teleurgesteld zelfs in de groote steden in Nederland (Amsterdam, Rotterdam, Den Haag) waar toch duizenden onzer kameraden wonen, zoo goed als geen insigne of wolfsangel te zien dragen of een N.S.B.-groet te zien in het openbaar.

Verscheidene kameraden, die ik hierover sprak noemden als oorzaak de huns inziens gerechtvaardigde vrees voor terreur en broodroof. Het gevoelen dezer kameraden was, dat geen enkel werkgever in Nederland vrij was om een Nationaal-Socialist in dienst te nemen of te houden zonder zeer ernstig nadeel in zijn zaken te lijden. En daarom oordeelden zij het verstandig geen speldje te dragen en van hun lidmaatschap niet te laten blijken.

Deze meening heeft veld gewonnen en steeds minder werd het insigne gedragen. Velen onzer zijn er zelfs toe gekomen in het **niet** dragen van het insigne een voordeel te ontdekken en wel dit, dat men in het dagelijksch leven in contact met onbekenden een williger oor vindt voor beschouwingen en betoogen met nationaal socialistischen inslag van algemeene en bijzondere maatschappelijke toestanden. Zij beweren, dat buitenstaanders, zoodra zij zien of merken met een N.S.B.-er te doen te hebben, niet eens meer willen luisteren naar diens beschouwingen en hem eenvoudig den rug toedraaien, terwijl ze, als er geen speldje te zien is, wèl voor een gedachtenwisseling te vinden zijn. En zoo zijn zij er, met de beste bedoelingen overigens, eveneens toe gekomen geen speldje meer te dragen en in gesprekken met onbekenden zich voor te doen als **niet** aangeslotenen bij, doch alleen sympathiseerenden met de N.S.B., met wien men wèl wil praten en naar wien men wèl wil luisteren.

Mijn persoonlijke ondervinding is echter dat dergelijke gevallen, ik bedoel dat men ons botweg den rug toedraait of niet met ons wil praten, tot de uitzonderingen behooren en dat men in verreweg de meeste gevallen niet alleen wel wil **luisteren** naar een N.S.B.-er, doch zelfs ook wel met hem wil praten.

Doch al zou het geen uitzondering zijn, al zouden dergelijke gevallen zich meermalen voordoen, dan mag dat m.i. nog geen motief zijn om ons insigne niet te dragen en ons lidmaatschap te verloochenen.

Het is trouwens al zeer naïf te veronderstellen, dat een goed N.S.B.-er in een gesprek over maatschappelijke toestanden enz. niet in een minimum van tijd zijn lidmaatschap zou ver-

raden, wat dan natuurlijk al een zeer slechten indruk moet maken.

Zooals kameraad Van Genechten het ons zeer juist zei, moeten we onzen man staan en geen gesprek op den man af vreezen of uit tactische overwegingen ontwijken; we moeten iets durven en het klinkt nog beter als we zeggen: „We moeten durven".

De ervaring leert, dat hoe eenvoudiger en kalmer men in zijn optreden is, hoe minder last men zal hebben van ernstige conflicten tengevolge van anti-N.S.B.-uitingen.

Vast staat, dat in slechts zeer weinig gevallen het dragen van ons insigne of de wolfsangel (buiten de werkuren) tot onaangenaamheden of ernstige gevolgen zal leiden en er kan dan ook niet genoeg op het dragen ervan, zoowel in het openbaar als binnenshuis worden aangedrongen.

En stelt u zich eens even voor welk een geweldige propagandistische kracht er van zou uitgaan, indien nu plots een kleine honderdduizend Nederlanders met het N.S.B.-insigne of de wolfsangel op hun jas of das in het openbaar zouden verschijnen.

De honderdduizenden kennissen en bekenden van die kleine honderdduizend achtenswaardige Nederlanders met wie men omging of in contact kwam en die nu n.b. N.S.B.-ers blijken te zijn, zouden gaan praten en redeneeren en zeer zeker zouden duizenden dezer kennissen tot de conclusie komen, dat de Nationaal Socialistische Beweging in Nederland toch wel gaaf, gezond en achtenswaardig moet zijn waar ze, trots tegenwerking door velerlei verboden, laster, spot en hoon, zooveel toegewijde en trouwe aanhangers van alle rang en stand heeft.

Een steeds grooter aantal speldjes in het openbaar, gedragen vooral door arbeiders met hand en hoofd, moet ons Volk wijzen op den niet te remmen groei onzer Volksche Beweging en die voortdurende groei moet ons helpen, ook hun vertrouwen te winnen en ook hen in onze gelederen te brengen als medewerkers aan eigen bevrijding.

Met het niet dragen van ons insigne kunnen we niet veel méér winnen dan een klein beetje persoonlijk gemak in den omgang met oppervlakkige kennissen of onbekenden.

We verliezen er echter heel veel door en wel de gelegenheid om ons steeds ongevraagd als Nationaal-Socialist te introduceeren.

Wie het speldje wèl draagt, krijgt juist daardoor heel vaak

de gelegenheid over onze Beweging te praten, want ons insigne is een uitstekende blikvanger. De fascineerende werking ervan is reeds ontelbare malen gebleken en vele buitenstaanders kunnen niet nalaten er een of andere opmerking over te maken en over onze Beweging iets te vragen, waardoor ze juist aan onze bedoeling tegemoetkomen.

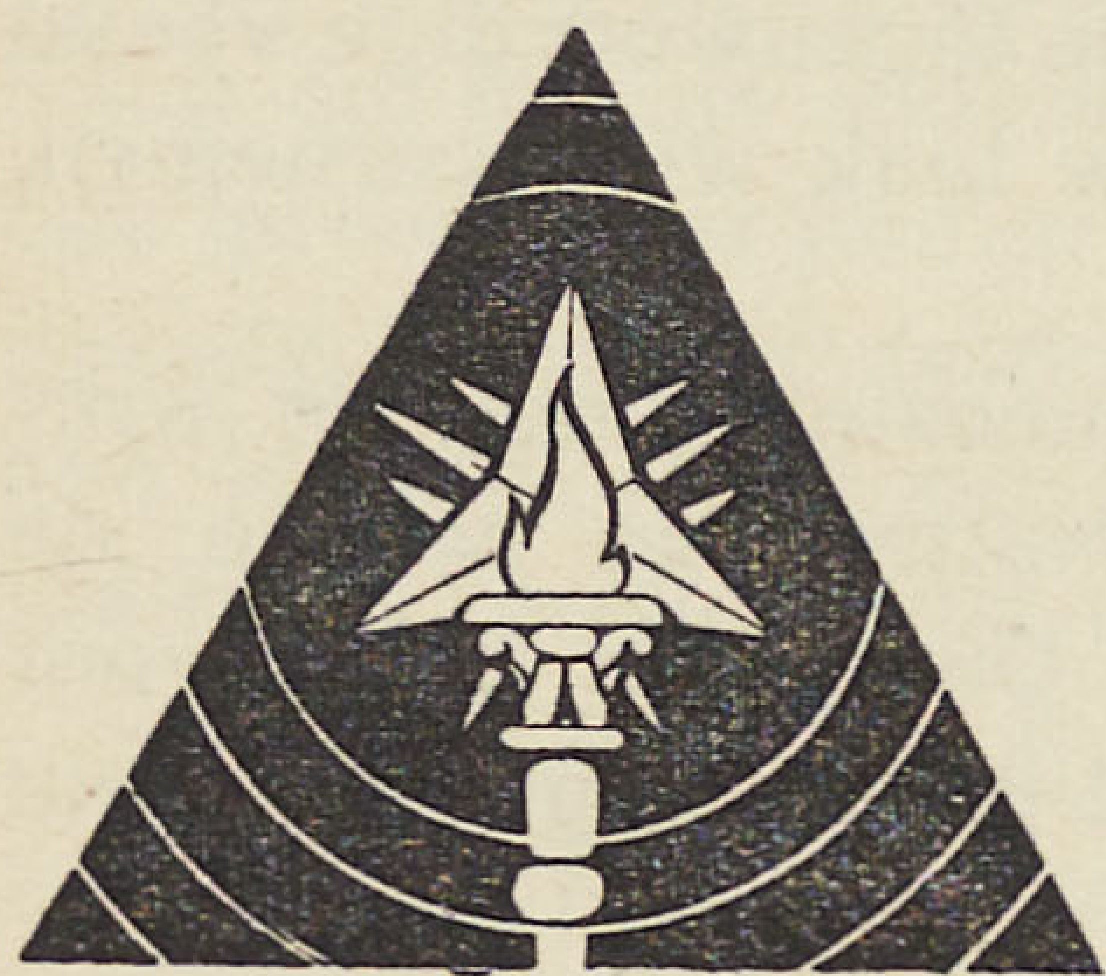
Erkend dient te worden dat er uitzonderingsgevallen zijn, dat kameraden om der wille van hun betrekking geen insignes **kunnen** dragen, doch laat dat dan ook de uitzonderingen zijn, die den regel bevestigen.

Onderschat vooral niet de groote propagandistische waarde van ons in het openbaar gedragen insigne.

Wacht niet tot ge het eerst ook door vele andere kameraden ziet dragen, doch doe het zelfstandig en uit plichtsgevoel tegenover de Beweging.

v. O.

Jeugdproblemen



Vele ouders zullen zich met mij wel eens hebben afgevraagd: „Welk probleem zal zich in de toekomst voordoen aangaande onze jeugd?" Dat het voor hen een moeilijke tijd is en dat velen heel anders reageeren dan wij ons gedacht hadden, behoeft geen betoog.

De chaotische verwarring van dezen tijd kan niet anders dan geestelijke invloeden, goede en slechte, achterlaten en aangezien de geestesgesteldheid zich indirect als vanzelf sprekend ook lichamelijk wreekt, zijn de gevolgen, die daaraan vast zitten nog niet te overzien.

Wie het ernstig meent met zijn jongen of meisje — en dat zal toch zeker het geval zijn met normale ouderliefde — stelt zich wel eens de vraag als bovengenoemd.

Hoe zal mijn kind op dit alles reageeren, is onze eerste gedachte en de tweede, welk aandeel kan ik hebben om hem of haar naar mijn beste weten tot een waardig mensch te maken.

Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Indien er geen invloeden van buitenaf kwamen, hadden wij alleen rekening te houden met den natuurlijken aanleg en het karakter van ons kind. Nu hij of zij het reeds gebracht heeft tot de middelbare school en hun denkvermogen zich vanzelf naar alle zijden richt, moeten wij het van ons geestelijk overwicht hebben.

Aangezien deze maatstaf niet aangelegd mag worden, gegrondvest op eigenliefde, zullen vele ouders begrijpen, dat deze „jeugdproblemen" niet in éénmaal kunnen worden opgelost. Rijpelijk overleg, niet lichtvaardig handelen zij altijd de hoofdzaak, het zal veel van onzen tijd en ons geduld vergen.

Wij moeten het vertrouwen, dat wij hebben, trachten te behouden, ook met den groei der jaren. Een zeer moeilijke factor echter doet zich voor bij dit huidige stelsel (het uitbuitingssysteem). In veel gezinnen wordt er van den kostwinner buitenshuis zooveel van zijn krachten gevergd, dat hij zich na gedanen arbeid lichamelijk niet in staat voelt, zich ernstig met zijn kinderen te bemoeien.

Aan de „vrouw" komt dus het grootste gedeelte van de taak (de opvoeding). Het is daarom zoo noodig, dat ook de vrouw een open oog heeft voor alles, wat om haar heen gebeurt.

Het is jammer, dat velen liever eigen vermaak zoeken en zich weinig om hedendaagsche dingen bekommeren; zij vinden, dat de school haar taak wel eenigszins zal overnemen. Juist **daar** dreigt het gevaar: de school, de tegenwoordige veelal marxistisch georiënteerde school zal uw taak wel overnemen, maar toch anders dan gij het u denkt!

Heeft niet Rousseau gezegd: „Drie meesters heeft de wordende mensch noodig, de eerste: de Natuur; de tweede: de Mensch en de derde: de Omgeving"? De natuur zorgt voor ontwikkeling, de mensch leidt de jeugd en de omgeving biedt gelegenheid de zinnen te ontwikkelen.

Het laatste nu, „moeder", laat gij aan de school over, het tweede, nu ja, daar zorgt gij zoo nu en dan voor, maar dat is niet genoeg om het vertrouwen te blijven behouden van uw kind. Wanneer gij dat behoudt, zijt gij op den goeden weg. Indien hij of zij voor onoplosbare moeilijkheden komt te staan, zullen zij uw raad vragen en uw woord zal den doorslag geven.

Lectuur op school kan een goeden of verderfelijken invloed hebben. Daarom is het uw taak te zorgen, dat uw kind goede, d.w.z. opbouwende lectuur onder de oogen krijgt, dan zal het ten slotte van zelf het slechte verafschuwen. Het zal daardoor zuiver leeren denken: zelfrespect en eergevoel werpen alles

van zich, wat slecht en vuil is. Zoo nu en dan lezen wij eens iets of ervaren wij in eigen omgeving dergelijke uitwassen als gevolg van, en reactie op, minder goede invloeden. Onlangs las ik een krantenbericht over een lyceum te Amsterdam, waar ijs op afbetaling werd gekocht. Nog erger gebeurde iets dergelijks op een middelbare school, waar vader's of moeder's eigendommen stiekum werden beleend om van het geld te kunnen fuiven.

Het goddelijke wordt met voeten getreden: het is mij bekend, dat bij den Kerstboom jazz en goedkoope cabaretmuziek werd gespeeld. Ziet gij, ouders, de langzame ontwrichting, waar de jeugd aan ten gronde zal gaan? Ook dit kan bij uw kind gebeuren, als gij niet waakzaam zijt. Een volgend voorbeeld wil ik u noemen: de onlangs plaats gehad hebbende wedstrijd in welsprekendheid voor de jeugd, die in het Gebouw van den Haagschen Kunstkring werd gehouden. Een der onderwerpen, welke door de jeugd **verwerkt** moesten worden, luidde: „Welke eigenschappen moet een leider bezitten, aan welke eischen moet hij voldoen?" Een prachtig gekozen onderwerp om eens te polsen, hoe ver onze jeugd reeds gevorderd is op het democratisch-politiek terrein. Liever had ik iets anders tot onderwerp gekozen. B.v. „Onze helden in de lucht of ter zee", of „Het Hollandsche landschap", een prachtige gelegenheid om, vooral tegen de vacanties, liefde op te wekken voor eigen land. Maar om op ons onderwerp terug te keeren: een optimist vond een gevoel voor humor een eerste vereischte, terwijl een ander geestig opmerkte (althans volgens de krant): „Onze tijd lijdt aan leiders." Wie dit laatste geestig vindt, is reeds aan het afdwalen, getuigt van oppervlakkig denken.

Deze jongen, die dit verkondigde, heeft zich niet kunnen onttrekken aan de verderfelijke invloeden en het is zonde en jammer, dat hij zijn welbespraaktheid, zonder het zelf te beseffen, indirect heeft gebruikt tegen zijn eigen stamgenooten. Zoo ziet gij weer, dat het noodig is, dat wij hun zelf den goeden weg wijzen en met hen vooral over die dingen, welke ons Dietschers na aan het hart liggen, spreken.

De welsprekendheid kan ten goede en ten kwade van eigen volk gebruikt worden.

Wanneer wij onze jeugd volksverbondenheid bijbrengen, noodzakelijk tot het inzicht van saamhoorigheid, dan zullen zij niet meer tot bovengenoemde conclusies komen. De **sociale** opvoeding geeft hun het juiste inzicht, dat alleen een licha-

melijk en geestelijk sterk volk zich op den duur kan handhaven.

„Iemand, die de nooden van een volk terdege heeft leeren kennen, kan een volk verheffen" [1]): zóó zal dan de uitspraak van onze jeugd luiden over een volksleider. Aan u dus de taak om hen op die nooden te wijzen.

Alweer is er een tijdschrift, dat de gedachte van eigen bodem afleidt. Hiermede bedoel ik het tijdschrift, dat reeds sinds Mei 1932 in ons land gelezen en verspreid wordt onder den naam van „Die Weisse Feder" met onderopschrift „Jugendzeitschrift für Frieden und Freundschaft".

De naam is ontleend aan een legende uit de 18e eeuw, toen, zooals het verhaal luidt, bittere vijandschap bestond tusschen Indianen en blanken in het Ohiodal. De door de Quakers gevestigde kolonie „Pennsylvanië Broederliefde" bracht tusschen deze rassen verbroedering tot stand, die op vrede en vriendschap gebaseerd was. De uitgevers zijn Manfred en Lily Pollatz te Haarlem. Hier alles te bespreken zou mij te ver voeren. Naast enkele goede verhaaltjes treffen ons ook andere b.v. „In der Hölle": Dit verhaalt ons van menschen, die door tegenspoed achtervolgd en uit het veld geslagen zijn. Wie belust is op sensatie, vindt ruimschoots gelegenheid, ze hier te ondergaan. Geen heldhaftige worsteling tegen het noodlot, geen strijd, die staalt, wordt hier weergegeven! Volksvreemde lectuur, volksvreemde gedachten worden in de volgende vertelling „Juanita" gelegd. Hier is het een verhaal uit den Spaanschen burgeroorlog, natuurlijk volgens de „regeeringsgetrouwen", waarin een kindertransport over de Fransche grens wordt beschreven.

Dergelijke verhalen zullen zeker op de jeugd inwerken en afschuw wekken tegen den oorlog. Wij hebben ook afschuw tegen den oorlog, maar ook tegen de anti-volksche stroomingen, die tot oorlog kunnen leiden. Laten wij liever eens in eigen land rondzien, waar geen oorlog is en toch zooveel ellende. Wat zijn er bij veel rijkdom beklagenswaardige toestanden en beklagenswaardige gezinnen! Hoeveel zelfmoorden zijn er reeds gepleegd uit wanhoop voor het gezinsbestaan? Moeten wij daarvoor via Manfred en Lily Pollatz zoete artikelen lezen van onbekende oorden? Laten wij toch eerst in eigen land de toestanden onder de oogen zien: in Limburg, waar de arme

---

[1]) Uitspraak van Fichte in zijn „Reden an die Deutsche Nation". (Fichte leefde in de eerste helft der 18e eeuw en behoorde tot de z.g. „Piëtisten".)

mijnwerkers nauwelijks te eten hebben; op de arme Friesche en Drenthsche heide, in weverijen in Twente of in Brabant. De toestand in de groote steden is niet veel beter, waar 's morgens drommen voor de bakkerswinkels staan, **omdat het brood, wanneer het oud is, twee centen goedkooper is.**

Vertel uw kind van deze onderzoekingstochten en zeg het er uw meening over. Zij moeten weten, dat leven niet alleen vreugde, maar ook strijd is, strijd om het bestaan in den chaos van dezen tijd. Al deze dingen kunnen bijdragen tot zijn geestelijken groei.

Nogmaals geef ze iets anders, iets beters, geef ze lectuur over eigen bodem: onze geschiedenis is rijk genoeg, ons voorgeslacht heeft daarvoor ruimschoots gezorgd. Nederland heeft zijn vlag hooggehouden in alle uithoeken der aarde. Onze geleerden, dichters, zeevaarders openen een wereld voor hen. Stuur ze de Natuur in. Toon hun den Dietschen hemel, geef hun Dietschen eenvoud en zelfrespect. Zij zullen zich dan niet aan alles, wat vreemd is vergapen; denk eens aan de Jamboree! Zóó toegerust zullen zij eens tot u kunnen zeggen, zooals Jan Ligthart deed:

„Al grijst mijn haar, al trilt mijn hand:
Gij hebt die liefde in 't hart geplant."

Liefde ja, voor alles wat schoon en goed is, liefde, die de dingen ziet in natuurlijk verband.

Onlangs las ik van een jongen een beschrijving, neen een belevenis van ons Hollandsche duin. Hij vertelt ons van de prachtige, afwisselende stuifduinen en pannen, rijk begroeid met berken, beuken- en eikenboschjes en nog vele andere planten. Hij zegt: „Ik liep over deze uitgeloogde, met een schrale buntgras- of rendier- en leermos-vegetatie bedekte hellingen, eerst, toen de blauwe vergeetmijnietjes en witte kandelaars er schuchter bloeiden naast wollig-rose rozenkransjes en viltige muizenoorblaadjes. Later vaker, toen de zoet geurende duinroosjes er wit plekten, boven mij de stormmeeuwen keften en de wielewalen melodieus riepen, toen de hoornbloem en de viooltjes uitgebloeid raakten. De helm voert er een verbeten strijd tegen het stuifzand, als de westenwind weken lang waait. Een houtduif kleppert van 't nest, als we door den dichten brandnetelondergroei worstelen, vlier, lijsterbes, kamperfoelie vullen den ondergroei aan. Waar het grondwater hooger staat, dwarrelen de vuurvlindertjes hun zonnedans en staan de hommelzweefvliegtuigen met schitterende vleugels doodstil

in de zon. Uit de schaduw van het bosch in de zon komend, waarin de gele stuifduinen in de verte liggen te branden, op naar de thymgeurende hellingen, waar de zilver glanzende distels staan. Elke helling is een nieuwe verrassing, op de eene staan de groote gele bloemen van het St. Janskruid, asperge, blauwe eereprijs, een andere levert veldgentiaantjes, gele vlasbekjes en diepblauwe campanula. Later in 't jaar de paddestoelen, roodbruine en zwarte en gouden gevallen blad, waar we de berkenstammen, boleten, ammonieten, ja paddestoelen in allerlei vormen en kleuren aantreffen." Hij besluit met te zeggen „Welk jaargetijde wij ook kiezen: de Pan is altijd mooi." Deze jongen heeft iets verstaan van Gezelle's „O ruischen van het ranke riet". Op die wijze kan liefde voor eigen land aangekweekt worden.

De stille invloeden van buiten af richten geen schade meer aan; hij is als een geharnaste ridder, die door een donker bosch rijdt, waar alles hem aangrijnst. In de verte ziet hij het licht van den sterken trotschen burcht: daarheen gaat vastberaden zijn tocht.

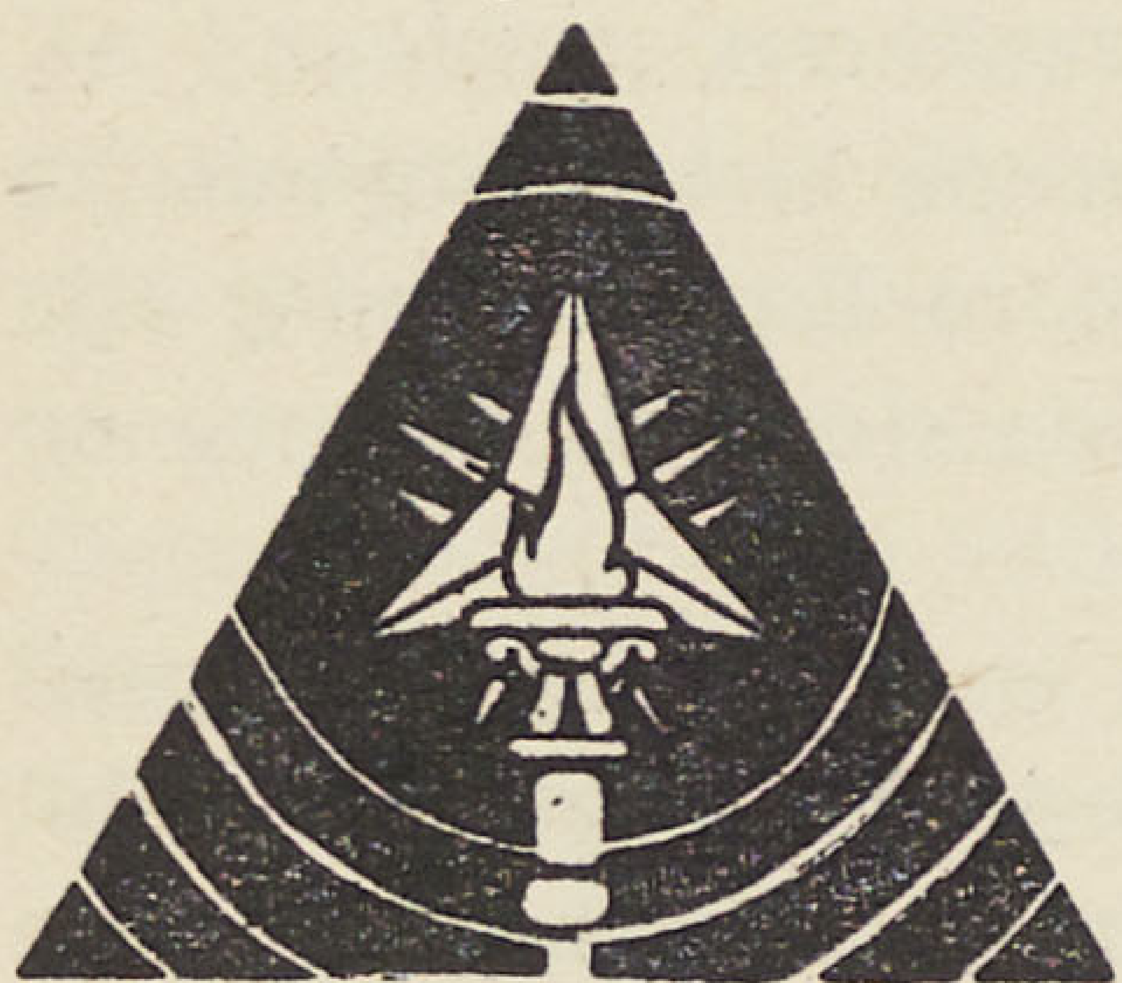
Moeders, ik doe een beroep op u, helpt de jeugd; deze taak is voor u! Leer hen alles zien in harmonie. Geslachten komen en gaan in der eeuwen wisseling. Het heden zal dra verleden zijn: in opgaande en neergaande gaat alles denzelfden gang. Dit zuivere gevoel kunt gij in hun hart leggen; groote mannen zijn heel vaak dicht bij de dingen gebleven, die zij van hun moeder geleerd hadden. Wanneer gij zoo medewerkt, draagt gij een steentje bij tot verheffing van ons Volk, tot eer van Dietschland. Ik wil besluiten met een oud lied, dat **vroeger** op school werd geleerd. (Ter overdenking: „De school vroeger en nu"!)

Nederlanders, Oud-Bataven,
Dienaars van denzelfden God,
Op der vaad'ren Heil'ge graven
Deelen wij in elkanders lot.
Steunen wij elkaar in 't lijden,
Sterken wij elkaar in 't strijden,
Smeeken wij een gezegend lot
Voor Vorstin en Volk van God.

C. B.

Europeesche politiek en wereldpolitiek

(NEDERLAND OP DE BRUG)



Nu het allengs duidelijker gaat worden, dat in West-Europa in den thans komenden tijd twee geestesstroomingen, die van het demo-liberalisme en die van het nationaal-socialisme, elkaar fel zullen bestoken, gaan we een tijd tegemoet, waarin de groote West-Europeesche machten zich intensief zullen inspannen elk voor zich de zege te behalen. De groote West-Europeesche machten, die we hier op het oog hebben zijn Duitschland en Engeland, onze genadige buren.

Verschillend in hun ontwikkeling, verschillend in ligging staan deze staten, waar het Europa betreft, momenteel tegenover elkander, niettegenstaande ze beide van Germaanschen bloede zijn. Gezien hunne wereldbeschouwing, hunne volksmentaliteit zou men Duitschland kunnen noemen het hart van Europa, met al de karakteristieke neigingen, die gewoonlijk uit het hart ontspringen en Engeland, dat minder naar het gevoel en meer naar het verstand georienteerd is, zou men het hoofd kunnen noemen, indien er werkelijk zooiets als een Europeesche volkerengemeenschap, een statenbond of iets dergelijks bestond. En als dat hoofd dan maar vast stond aan de romp van het overige Europa, nu is het er door een zee van gescheiden. Splendid isolation, is toch het karakter van eilandbewoners. Dit eiland heeft door zijn positie en zijne bezittingen een wereldpolitiek te voeren, waar Duitschland in de eerste plaats op een Europeesche politiek is aangewezen. Voor Engeland kan Europa steeds worden de boeman, waarop men moet achten, dat hij niet te sterk zal worden. De geschiedenis bewijst het, dat Engeland zijn ligging getrouw is en nooit een Europeesche politiek heeft gevoerd, wel een anti-Europeesche, als hare wereldpolitiek, die bij Engeland steeds de grootere moest zijn, dat verlangde. Deze twee Germaansche volken hebben in dit

stadium bij de tegenwoordige verhouding, nog dikwijls aan elkaar tegenover gestelde idealen. En dat is erg voor Europa: reeds een maal heeft het ons een wereldoorlog gebracht en op de keper beschouwd gaat het nu weer om de rust van Europa en van de wereld en spitst deze dreiging zich toe in de vraag of de tegenstellingen tusschen Duitschland en Engeland zullen blijven of dat er eens een synthese zal worden gevonden, welke deze beide Germaansche volken bijeen kan brengen en nog een maal het blanke ras en het oude Europa de suprematie der rassen en volkeren in de wereld zal verzekeren.

Als dan het hoofd en het hart van Europa in een organische samenwerking functioneerden, zou men in Europa veilig zijn en de Europeesche cultuur, nog lang den stempel, dien ze op de wereld gezet heeft, behouden.

Maar hoe zijn deze tegenstellingen ooit te overbruggen? Van twee rijken, die elkander niet kunnen begrijpen? Het contact zou moeten komen door hetgeen ze gelijk hebben. Van huis uit zijn het beide Germaansche volken. Zoodra ze zich op hun bloed gaan bezinnen, zou het lijken dat ze elkander verstonden. Maar bij dit ras, is de broeder-veete, de afgunst der neven, vaak grooter geweest dan hun strijd met een verder staanden vijand. Behalve bij de Friezen, die hunne veeten vergaten, als het ging den buitenlandschen vijand op een afstand te houden. Maar de Friezen zijn nog dun gezaaid in de rijen der Germaansche rassen, al is het angelsaksische volk in taal en zeden er nauw aan verwant en heeft ook Noord-West Duitschland nog een sterken Frieschen inslag. En de Saksische stam is niet minder in beide volken vertegenwoordigd. Het Engelsche volk is uitgegroeid tot een handel- en industrievolk en heeft door zijne dominions een wereldplaats en een wereldtaak te vervullen. Duitschland, nog meer een boerenvolk, hoewel het zijne industrie reeds hoog heeft opgevoerd, heeft toch allereerst zijn plaats in Europa te „behaupten", waar het zich eerder bedreigd gevoelt en waar het zich sterk moet maken. Dit weer is een doorn in het oog van Engeland, dat een sterke macht in Europa niet kan dulden. Zoodra de Europeesche politiek welke Duitschland uit den aard van zijn ligging en den aanleg van zijn volk, moet voeren kan worden vereenigd met de wereldpolitiek, welke Engeland voor zijne belangen moet voeren, eerst dan zal de rust in Europa zijn hersteld, want dan zullen de twee grootste Europeesche machten het overwicht in Europa en in de wereld gaan vormen. Duitschland is in ligging en karakter een landvolk, Engeland is volk van de zee: waar beide

elkander ontmoeten kan een band gevlochten worden. Deze ontmoeting ligt aan de kust. Nederland zou er de plaats voor zijn, ja men zou kunnen aannemen dat het de taak van Nederland was, ook weer op grond van zijn ligging en van zijn karakter, die twee groote Germaansche volkeren te verbinden. Nederland is een boerenland en door de zee een koloniale mogendheid, een Europeesch land en een imperium. Nederland bezit datgene, wat Engeland en Duitschland verbindt. Nederland wordt gescheiden door Duitschland en Engeland, het Oosten van Nederland heeft meer Duitsche sympathieën, het Westen meer Engelsche. Maar het Oosten en het Westen zijn hier twee zijden van één volk, wij bezitten zoowel het Duitsche sentiment als ook de Engelsche nuchterheid. Duitschland is een volk van dichters en denkers, Engeland van economen, Nederland heeft ze beiden, wat zijn enthousiasme bezonnen maakt en aan zijn nuchterheid toch nog eenige fantasie geeft. Dit alles in zijn hoogere ontwikkeling, indien de aangeboren eigenschappen samen gaan werken; verkeert een volk in het stadium van lagere ontwikkeling, dan drijven de hartstochten naar boven, er ontstaan botsingen, revoluties zijn aan de orde van den dag. Zoodra Nederland in het stadium van hoogere ontwikkeling treedt, zal het aan zijne roeping gaan denken en zijn plaats tusschen Engeland en Duitschland eervol innemen. Dan groeit hieruit een taak, zooals ieder wezen die naar zijn plaats, zijn karakter hier op aarde te vervullen heeft. Dus een zending, zooals b.v. Hitler de zijne zoo juist heeft begrepen. Als geboren Oostenrijker verwerpt hij de leiding van het Duitsche rijk. Snelt als leider van het Duitsche rijk zijn gevallen vaderland tegemoet en verheft het in de rij der Duitsche stammen als schakel in het groot Duitsche rijk. Volgens de lagere opvatting heeft Duitschland Oostenrijk geannexeerd en is dat land eenvoudig opgeslorpt en in den muil van het groote roofdier verdwenen. Der Mensch ist ein Raubtier, zeide reeds Nietzsche. Maar volgens de hoogere opvatting, en er bestaat geen twijfel, dat de handeling van Hitler door een hoogeren, nobelen geest wordt gedragen, is Oostenrijk tot een deel van Groot-Duitschland gestegen, is iedere Oostenrijker nu lid van die Groot-Duitsche volksgemeenschap met al hare idealen en belangen. Voor de Oostmark is dit de vervulling van een eeuwenlang heimwee: de Duitsche Oostmark keert in den schoot van hare moeder terug. Een volk, een rijk, een leider. En de leider is een Oostenrijker, werd een Duitscher en verheft zich met alle Duitschers en Oostenrijkers tot Groot-Duitschers.

Het is de groote daad van een man, die zijn roeping begreep, zijn goddelijke taak, welke zijn genius moest uitvoeren. Duidelijker kan het toch niet.

De democratische pers, die nog in het stadium van lagere ontwikkeling verkeert, scheldt hem dictator. En van uit haar lager standpunt, dat van dit alles nog niets begrijpt, is dat ook zoo, zijn mannen als Hitler en Mussolini, die weten wat ze willen en doen, wat ze moeten doen, de dwingelanden, die hun volken meetrekken op hun baan, ten koste van de hooggeroemde vrijheid der volkeren, waarbij elk mag doen en denken wat hij wenscht en ieder een anderen kant uitgaat dan de ander. Slechts éénheid kan een volk redden: hij die moet strijden voor deze éénheid, heeft te worstelen met partijzucht en verdeeldheid, moet ze dwingen op zijn baan, op de wegen naar het geheel. Zoo gaat het inderdaad ten koste van de vrijheid van al die partijtjes en beweginkjes, die een volk uit elkaar rijten en dit is voor al degenen, die liever hun eigen wegje inslaan, bij hun partijtje of clubje verblijven een gevoelige slag, ze moeten nu gehoorzamen aan den dwingeland, die hun kortzichtigheid verbreekt en hun oproept voor hun volksidealen, waarvan hij om den volkswil de belichaming is. Ons van God gegeven Leider! Zoodra zij dit begrijpen, begroeten zij hun leider, die hun eenheid verwezenlijkt, Willem van Oranje, Hitler, vaderen des vaderlands!

De politiek van Hitler zal zijn een groot Duitsch Volk te vormen, dat volk te ontwikkelen en vooraan te staan in de rijen der Europeesche volkeren. Dit behoeft geene bedreiging van Engeland te zijn.

Hitler, karakter van Duitschland, bedreigt Engeland niet. Eerst zoodra Duitschland een zeemogendheid van den eersten rang zal worden, is er een bedreiging voor Engeland denkbaar. En omgekeerd wordt Duitschland eerst door Engeland bedreigd, als dit op het vasteland verschijnt, zooals in den wereldoorlog het geval was. Het is daarom niet prettig tusschen Engeland en Duitschland te liggen. Om zijn bestaan te danken te hebben aan negatieve dingen en daarin te berusten. Duitschland zal ons niet inpalmen, omdat het Engeland vreest en Engeland zal van onze koloniën afblijven, omdat het weer anderen vreest. Een angstig bestaan zoo tusschen elkaar bedreigende machten.

Heel wat aangenamer toch was een positie, waarbij wij een positieve rol konden spelen bijvoorbeeld in een statenbond met Duitschland en met Engeland. Dan kwamen wij uit het gedrang

in het middenpunt te liggen, als koloniale mogendheid, die een wereldpositie heeft te voeren als Engeland en als een Europeesche staat met Europeesche belangen. Er zijn in vroegere tijden perioden geweest, dat Nederland zijn hooge taak duidelijk voor zich zag. Onze huidige, toch nog middelmatige belangrijkheid, is nog het overblijfsel van de positie, die wij vroeger in Europa en in de wereld bereikt hadden.

In zoo geweldige tijden, als nu gaan rijpen, hebben wij weer een kans. Eigenlijk twee. Te verzinken in het niet, in het gedrang der anderen onder de voet te worden geloopen of met al onze energie onze hooge taak in de wereld der omringende machten te gaan begrijpen en ons aan te gorden die te vervullen. Nederland moet daartoe in staat zijn: zooals een mensch kan stijgen van onderen naar boven en de leiding daar grijpen, zoo kan Nederland in de worsteling der machten zich naar boven dringen. Zooals Hitler, zoodra het zijn eigen roeping begrijpt. De synthese van thans West-Europa bedreigende krachten ligt in Nederland.

Verzaken we, diep zullen we vallen. Vervullen we de taak, die in ons innerlijk wezen ligt besloten, hoog en roemrijk zullen we stijgen.

R.



Mussertman!

's Avonds na de dagtaak,
In den laten zonneschijn,
Waaien Mussert-vanen } bis
Over straat en plein! } bis

Helder klinken lied'ren,
Door het stille stadje heen:
't Regiment van Mussert } bis
Zoekt zijn weg alleen! } bis

Samen om de vanen,
't Hoofd omhoog vol diep ontzag,
Zweren Dietsche mannen } bis
Trouw aan Volk en vlag! } bis

Innig klinkt hun bede,
't Broederlied van eer en trouw;
Heffen hart en handen: } bis
„Heil de Dietsche gouw"! } bis

't Regiment trekt verder,
Om de vaandels als een wacht,
Hoede God Uw leven, } bis
Mussertman: Goe-nacht! } bis

MUSSERTMAN

MELCHERT SCHUURMAN Jr

1. 'S A-VONDS NA DE DAGTAAK, IN DEN

LATEN ZONNENSCHIJN, WAAIEN MUSSERT-VA-NEN

OVER STRAAT EN PLEIN! WAAIEN MUSSERT VA-

NEN O-VER STRAAT EN PLEIN!

Enkele wenken over de zorg voor de huid

Neem elken dag een bad of wasch elken dag het geheele lichaam. Menigeen lacht daarom, vindt het niet noodig, vooral wanneer men geen zwaar werk doet. Het vuil, dat van buitenaf komt, is misschien wel zwarter, maar niet zoo schadelijk als het vuil, dat bestaat uit afvalstoffen en uit de giftige bestanddeelen, die de huid in veel grooter hoeveelheid, dan men wel denkt, afscheidt, en die, als men ze niet dagelijks verwijdert, voor een deel weer opgezogen kunnen worden, en die dan het lichaam vergiftigen. Een bewijs, hoe gemakkelijk stoffen van buitenaf door de huid de inwendige organen kunnen bereiken, is het volgende: wanneer de huid met een oplossing van salicylzuur ingewreven wordt, kan men een paar uur later salicylzuur in de urine aantoonen.

Het nemen van een bad of een geheele afwassching en het afwrijven werken als huidgymnastiek, als een prikkel voor de haarvaten en zenuwen van de huid en maken deze gezond, sterk en gehard, wat van het allergrootste belang is voor de algemeene gezondheid van het lichaam. Een goede of slechte behandeling van de huid werkt rechtstreeks op den geheelen gezondheidstoestand. De huid is een van de belangrijkste organen van ons lichaam, waarmede wij voelen, gedeeltelijk ademhalen, en dat dient als regelaar voor de lichaamswarmte en tot afscheiding van schadelijke stoffen.

Het is heel gezond, ja bijna noodzakelijk voor de gezondheid, iederen dag te transpireeren, wel te verstaan als men zich dadelijk erna wascht of afdroogt. Is men hiertoe niet dadelijk in de gelegenheid, dan moet men ervoor zorgen aan het transpireeren te blijven tot men in huis is, of de gelegenheid heeft zich af te wasschen. Duizenden zijn gestorven aan longontsteking of hebben de kiem voor andere ziekten opgedaan, door dien regel niet te volgen.

Koud worden, als men „nat" is, is altijd gevaarlijk, of het vochtig zijn veroorzaakt wordt door transpiratie, regen of gekleed in het water vallen. Tijdens de uitwaseming wordt een groote hoeveelheid warmte aan het lichaam onttrokken

en dit heeft de ergste uitwerking, vooral wanneer het vocht het gevolg is van transpiratie, juist omdat het afkoelingsproces zeer ongelijk is. Droog-koud zijn is niet zoo gevaarlijk, alhoewel de meeste menschen het daarmee niet eens zijn en zich dan ook veel te dik kleeden. Men vat zeer dikwijls koude omdat men te dik gekleed is.

Wij hebben tijdens onze sporttraining dikwijls athleten zich erop hooren beroepen, dat zij bijna niet transpireeren. Zij hadden dan ook een groezelige huid en een slap uiterlijk, omdat de poriën van hun huid verstopt waren door ingedroogd vet en vuil. Worden de werkzaamheden van de huid volledig belemmerd, dan treedt de dood na verloop van weinige uren in. Wij kennen toch allen het verhaal van het kind, dat bij een optocht ter gelegenheid van de troonsbestijging van paus Leo X de gouden eeuw voorstellen zou, en daarom over het geheele lichaam verguld werd. Een paar uur later blies het onder kramptrekkingen den laatsten adem uit.

Het is heel goed bezweet te zijn voor men een bad neemt, maar de ademhaling en speciaal de hartswerking moeten dan weer normaal geworden zijn. Ten opzichte van het hart is het van het grootste belang, dat het ademhalen nooit veronachtzaamd wordt. Men denke er vooral aan, dat men gedurende de uitvoering van een oefening den adem nooit inhoudt, doch dat men voortdurend diep, kalm en ononderbroken door den neus in en uit moet ademen en dat men zuivere lucht moet inademen.

Doet men oefeningen 's ochtends in de slaapkamer, slaat dan het bed toe, en voert ze uit voor de open slaapkamerramen, welke natuurlijk den geheelen nacht open gestaan hebben. Draag nooit 's nachts de onderkleeren, welke men overdag heeft gedragen: hiertegen wordt zeer dikwijls gezondigd, vooral in kampen.

Niemand moet een koud bad nemen, tenzij hij behagelijk warm is. Hoe meer men transpireert, des te kouder bad men kan verdragen. Wanneer men zich echter koud voelt en de circulatie om de een of andere reden niet hersteld kan worden, moet het bad warm zijn.

In het volgende opstel zullen wij den invloed van de zon op de huid en het belang van spierontspanning bespreken.

Hieronder volgen eenige lichte oefeningen:

1. Armen op de heupen, langzaam inademen tot de longen **geheel** gevuld zijn, langzaam uitademen. 3—5 maal herhalen.

2. Romp gestrekt voorwaarts buigen, langzaam naar links

tot achterwaarts rollen, verder doorrollen naar rechts tot rompbuiging voorwaarts.

3. Diepe beenbuiging, armen hoog, hielen aaneengesloten; diepe beenbuiging, armen voorwaarts, diepe beenbuiging, armen zijwaarts. Deze 3 oefeningen 3 maal herhalen.

4. Armen hoog, vingertoppen aan den grond brengen. Men vergete niet om de knieën gestrekt te houden. 5 maal herhalen.

5. Op den rug liggend, lichaam gestrekt, armen in de zijde, de beenen aaneengesloten gestrekt om hoog brengen, in zeer langzaam tempo. Men zorge ervoor het bovenlichaam op den grond te houden. De beenen weer zeer langzaam laten zakken tot op den grond. 3 maal herhalen.

6. Sluiten met oefening 1.

W.